

Langlaufcamp Davos 05.01.-07.01.2024

Freitag 05.01.24:

Treffpunkt: 12:45h Réception Hotel (in LL-Kleidung, mit Ausrüstung Skating)

13.00h-15.00h: Skilanglauf Skating Technik, Gleichgewicht

18.30h: Nachtessen

Samstag 06.01.24:

Frühstück individuell

10.00h-12.00h: Skilanglauf Skating Techniktraining im Gelände

Mittagessen/kleiner Lunch individuell

13.30h-15.00h: Funktionaltraining, Kraft, Balance, Mobilität

18.30h Nachtessen

Sonntag 07.01.24:

Frühstück individuell

10.00h-12.30h: Skilanglauf Skating

Abschluss/Mittagessen indiv.

Heimreise

Prov. Programm, Anpassungen je nach Witterung möglich

